“योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १७ ते १९ वयोगटातील ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्वाचा तुलनात्मक अभ्यास”

शारीरिक शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा अंतर्गत शारीरिक शिक्षण विषयाच्या विद्यावाचस्पती (पीएच.डी.) पदवीसाठी सादर करण्यात येणाऱ्या शोध प्रबंधाचा आराखडा मान्येस्तव सादर

:: संशोधन आराखडा ::

(प्रारुप)

:: संशोधनकर्ता ::

साधने राजेंद्र नरसिंगराव

(एम.पी.एड्.एम.फिल.)

:: मार्गदर्शक ::

डॉ. राजेश्वर व्ही. पाटील

श्री हावगीस्वामी महाविद्यालय उदगीर

ता. उदगीर जि. लातूर

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड

२०१५ — २०१६

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	विषय	पान. क्र.
प्रकरण १ ले	प्रस्तावना	०१ — ०७
१.१ प्रस्तावना		
१.२ समस्या सुत्रण		
१.३ संशोधनाचे महत्व		
१.४ संशोधनाचा उद्देश		
१.५ परिकल्पना		
१.६ व्याप्ती व मर्यादा		
१.७ क्रियात्मक संज्ञाच्या व्याख्या		
प्रकरण २ रे	संबंधीत साहित्याचे समालोचन	०८
प्रकरण ३ रे	संशोधन कार्यपध्दती	०९
३.१ संशोधन पध्दत		
३.२ प्रयोगाचा आराखडा		
३.३ नमुना निवड		
३.४ साहित्य व साधने		
प्रकरण ४ थे	माहितीचे पृथक्करण व सांख्यिकीय विश्लेषण	१०
प्रकरण ५ वे	सारांश, निष्कर्ष व शिफारशी	११
संदर्भ ग्रंथ सुची		१२

प्रकरण १ ले

प्रस्तावना

१.१ प्रस्तावना

भारतात खेळ व शारीरिक शिक्षणाची परंपरा प्राचीन काळापासून आहे यशस्वी जीवन जगण्यासाठी कला शारीरिक शिक्षण किंवा शिक्षण यातूनच साधता येते. रामायण व महाभारत काळामध्ये मोठे मोठे आश्रम हीच विद्यालये, महाविद्यालये होती. या आश्रमामधुन धर्म, ज्ञान, संस्कार आणि शारीरिक शिक्षण या प्रकारचे शिक्षण दिले जात असे परंतु त्या काळातील शारीरिक शिक्षणाची संकल्पना थोडी वेगळी होती. त्या काळात शरीर सुदृढ बलवान व आकर्षक बनविणे या सोबत मल्लविद्या, घोडेस्वारी, तलवारबाजी, धनुर्विद्या चालवणे इत्यादी गोष्टीचा समावेश होता. हळूहळू परिस्थिती बदलत गेली. आज आधुनिक जगात तंत्रज्ञानाचा मदतीने प्रत्येक विभाग स्वतंत्र करुन त्यावर संशोधन करुन बरीचशी बदललेल्या आहेत.

पुढे स्वातंत्र्योत्तर काळात खेळ व शारीरिक शिक्षणाचा विकास गतीमान पध्दतीने झाला होता तिच प्रगती ब्रिटीशांच्या राजवटीत सुध्दा कायम होती पण त्याला कांही मर्यादा होत्या कारण त्यांच्या काळांत सैनिक शिक्षण व युध्दनिती यावर जास्त भर होता. तेंव्हा शारीरिक स्वास्थाकडे त्यांचे लक्ष जास्त असल्याने व्यायाम, कवायत, आहार अशा अनेक गोष्टी त्यांनी आपणांस अवगत करुन दिल्या असे म्हणावयास हरकत नाही. पश्चिमात्य देशात त्या विषयास फार मोठे स्थान दिलेले आहे. कोणत्याही शिक्षण शाखेचा शास्त्रीय अभ्यास केल्याशिवाय त्या विषयाची प्रगती फारशी पध्दतशीर होत नाही. आपण खेळ या विषयात अजुनही मागे आहोत.

योग आणि शरीर यांचा फार जवळचा संबंध आहे मानवी शरीर हे दोन भागात विभागले आहे. एक म्हणजे बाह्य शरीर दुसरे म्हणजे अंतर्गत मन आणि आत्मा रोगग्रस्त व्याधीपासन बचाव करणे. योग आणि मन यांचा सुध्दा जवळचा संबंध आहे व त्यामुळे तो मनाने प्रसन्न राहतो म्हणजेच निरोगी शरीरा निरोगी मन राहत असते. व्यक्तीला दैनंदिन जीवन जगण्यासाठी शारीरिक बलाची आवश्यकता असते. ज्या व्यक्तीला स्वत:ची उन्नती, प्रगती करुन घ्यावयाची असते अशा व्यक्तीने आपले शरीर निरोगी आणि काटक बनविले पाहिजे रोगी व्यक्तीला बरे करण्यासाठी अॅपोपॅथी, होमोपॅथी, आयुर्वेद, नेचरोपॅथी अशा अनेक उपचार पध्दती आहेत.

त्याच प्रकारे योगपॅथी किंवा योगाद्वारे उपचार करुन रोग बरे करता येतात योग हे रोगावर उपचार करणे हे या शास्त्राचे उद्दीष्ट नाही किंवा यासाठी शास्त्राचा उगम झाला नाही ते व्यक्तीला रोग होऊन नये व व्यक्ती रोगापासून दूर राहिले पाहिजे हे योगाचे प्रमुख वैशिष्ट आहे. योग हा शब्द ऐकल्यावर आपल्या समोर अरण्यात वर्षानुवर्ष तप करणारे साधू येतात त्यामुळे सामान्य मनुष्य या पासनू दूर जातो परंत त्यापेक्षा योग समजून घेवून आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात योग केले तर आपले आरोग्य हे निरोगी राहण्यास मदत होते.

आजच्या वैज्ञानिक युगात वर्तमान जिवनामध्ये शारीरिक शिक्षणामध्ये प्रशिक्षणाला फारच महत्व प्राप्त झाले आहे. प्रशिक्षणामुळे खेळाडू व विद्यार्थ्यांचे संपादन कौशल्यात वाढ होवू शकते. प्रशिक्षण देतेवैही पारंपारिक व अपारंपारिक पध्दतीचा अवलंब करुन मोठया प्रमाणावर संशोधन झाली व त्यामूळे युरोपीयन राष्ट्र क्रिडा क्षेत्रात सर्वात पुढे गेले आहे. प्रशिक्षणाच्या बाबतीत डॉ. रिलार्ड स्वीन मानसशास्त्र विभागप्रमूख कोकोरोडी स्टेट युनिवर्सिटी हे म्हणतात की संवियत खेळाडू स्पर्धेतून आपले भविष्य निश्चित करतात आणि ते खेळाच्या यशासाठी मनाच्या प्रशिक्षणाला महत्व देतात.

शिक्षणाच्या सार्वत्रिकरणामुळे आज भारतातील दुर्गम खेडयापर्यंत देखील शिक्षण पोहचले आहे. खाजगी संस्था आणि शासकीय शाळाच्या निर्मितीमुळे एकही खेडे शिक्षणापासून वंचीत राहिले नाही. गाव, वाडया, वस्ती, तांडा, आदिवासी वस्तीमध्ये देखील शाळा निर्माण करण्यात आलेल्य आहेत. त्या शाळामधुन कमीत कमी किमान प्राथमिक शिक्षणाची सोय उपलब्ध झाली आहे. १९५६ च्या राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यास सुरु केला.

अगदी सुरुवातीपासुन शिक्षणा बरोबर क्रिडाशास्त्र व शारीरिक शिक्षण हे एकमेका पुरक अभ्यासक्रम म्हणून स्विाकारण्यात आला आहे. परंतू ज्या गतीने शिक्षण क्षेत्रात मुलभूत सैध्दांतीक दृष्टया कालानुरुपे विकास झाला आहे. त्या तुलनेत शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतीत व्हावा तेवढा विकास झाला नाही. किंबहुना भारताच्या बाबतीत बोलावयाचे झाल्यास शारीरिक शिक्षण विभाग कुठे तरी दुर्लक्षीत झाल्याचे दिसून येते. बौध्दीक विकासासाठी शारीरिक दृष्टया सुदृढ करणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्या प्रमाणे व्यक्तीमत्व विकासासाठी मूलभुत शिक्षणाची गरज आहे तसेच आकर्षक व्यक्तीमत्वासाठी सुदृढ शारीरिक क्षमता असणे देखील तेवढेच महत्वाचे आहे.

एखाद्या व्यक्तीचे व्यक्तीमत्व म्हणजे ती व्यक्ती जशी आहे ते होय. व्यक्ती जशी आहे ते या म्हणण्यात व्यक्तीची शारीरिक ठेवन बुदी, चारित्र्य, कर्तुत्व, स्थिरभाव, अभिवृत्ती इत्यादीचा समावेश होतो. व्यक्तीचा शारीरिक, मानसीक भावनीक व सामाजीक विकास होत असतो. या विकासातून तिचा पींड घडत असतो. व्यक्तीचा घडलेला पींड म्हणजे व्यक्तीमत्व होय, खेळाडूचे प्रयत्न निरोगी व सामाजिक असे खास व्यक्तीमत्व हवेच पण त्याच बरोबर त्या—त्या क्रिडाप्रकारात उच्च प्राविण्य प्राप्त करण्यासाठी त्या व्यक्तीमत्वामये व्यक्तशीरपणा व नियमीतपणा सामाजिकता समयसुचकता बुध्दीमता विचार तारतम्य व अंदाज शरीर संकल्पना अवबोध शरीर अवयव व समाधान इत्यादी सर्वसामान्य गुणाची आवश्यकता असते. तसेच व्यक्तीमत्व बाबतची मान्यताप्राप्त प्रश्नावलीच्या आधारे हे जाणून घेण्यात येईल.

शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम राबवताना तो विद्यार्थ्यांच्या पदरात कितपत पडला त्यातून त्यांनी काय साध्य केले. त्याचा दर्जा काय आहे. इत्यादी तपासण्यासाठी वेळोवेळी कसाटया घेऊन मोजमापे घेऊन त्यांचे मुल्यांकन करावे लागते. तरच शिक्षकाला आपण योग्य मार्गाने जात आहोत किंवा नाहीत हे कळते अशा ह्या शारीरिक क्षमतेच्या कसोटया शारीरिक क्षमता, शारीरिक चपळता शारीरिक कार्य करण्याची पात्रता शरीर समतोल ठेवणे अथवा तोलणे गतीशास्त्राचे आकलन, शारीरिक लवचिकता, वेग आणि प्रतिसाद स्नायुची सहनशक्ती, शारीरिक तंदुरुस्ती शरीराच्या कार्यक्षमते बरोबर शरीराच्या ठरावीक भागाचीही कार्यक्षमता काय आहे हे कसोटया घेऊन ठरवले जाते.

अमेरिकेतील American Alliance for Health Physical Education and Recreating (AAHPER) या संस्थेने सन १९५८ मध्ये युवकांच्या शारीरिक क्षमता मोजण्यासाठीच्या परिक्षणा संबंधी परिक्षण पुस्तिका/नियमावली मध्ये प्रसिध्द केलेल्य परिक्षणात परिक्षणे घेण्याची कार्यपध्दती व व्यवस्था संबंधी संपूर्ण माहिती दिली होती. या पैकी आठ मुल्य बाबी युवकांच्या शरीराची शारीरिक क्षमता मोजण्यासाठी निवडल्या गेल्या होत्या या संशोधनासाठी उपयोगा आणल्या जातील.

१.२ समस्या सुत्रण :—

ग्रामीण भागातील खेळाडूची शारीरिक क्षमता ही योगा व निवडक व्यायाम प्रक्षिणाद्वारे वाढविण्याचा प्रयत्न करता येईल का? हे वाढविण्याकरिता संशोधनाच्या माध्यमातून शक्य होईल का? त्यासाठी काय करावे लागेल? व्यक्तीमत्वामध्ये फरक दिसून येईल काय? योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाद्वारे ते शक्य आहे काय? अशी पुसटशी कल्पना डोक्यात आली यावर तज्ञाशी विचार विनिमय केल्यास आता संशोधनाचा हा विषय घेऊ शकतो असे मनोमन वाटल्यानंतर मार्गदर्शकाशी चर्चा करुन पस्तूत समस्या सुत्रण मांडण्यात आली आहे.

“योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १७ ते १९ वयोगटातील ग्रमीण भागील खेळाडुंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तीमत्वाचा तुलनात्मक अभ्यास”

१.३ संशोधनाचे महत्व :—

समस्या सुत्रण संशोधनाकरिता निवडण्यापूर्वी ती समस्या सोडविणे का आवश्यक आहे व त्या समस्येचे उत्तर कशाप्रकारे ह्या क्षेत्रात उपयोगी पडेल याचे महत्व जाणून घेणे आवश्यक आहे.

१. या संशोधनाद्वारे ग्रामीण भागील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेसंबाी माहिती मिळेल.

२. या संशोधनाद्वारे ग्रामीण खेळाडंच्या व्यक्तिमत्वाविषयी माहिती मिळेल.

३. योगासनाचा ग्रमीण भागाील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तमत्वावर काय परिणाम होईल याची माहिती मिळेल.

४. निवडक व्यायाम प्रषिक्षणमुळे ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तीमत्वावर काय परिणाम होईल याची माहिी मिळेल.

५. या संशोधनाद्वारे योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर व व्यक्तीमत्वावर सकारात्मक बदल झाल्यासंबंधी माहिती मिळेल.

६. हे संशोधन ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या कार्यक्षमता व व्यक्तीमत्व वाढविण्यासाठी उपयोगी ठरेल.

१.४ **संशोधनाचा उद्देश :—**

१. महाविद्यालय स्तर खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेची माहिती प्राप्त करणे.

२. महाविद्यालय स्तर खेळाडूंच्या व्यक्तीमत्वा विषयी माहिती प्राप्त करणे.

३. योग प्रशिक्षणामुळे ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

४. निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

५. योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम राबवन ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्व या घटकावर तुलनात्मक अभ्यास करणे.

१.५ **परिकल्पना :—**

१. योग प्रशिक्षणाचा १७ ते १९ वयोगटातील ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्व या घटकावर परिणाम दिसून येईल.

२. निवडक व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १७ ते १९ वयोगटातील ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तीमत्व या घटकावर परिणाम दिसून येईल.

३. योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तीमत्वावर या घटकात तुलनात्मक दृष्टया फरक दिसून येईल.

१.६ **व्याप्ती मर्यादा :—**

१. हणेगाव व परीसरातील ता. देगलूर जि. नांदेड मधील १७ ते १९ वयोगटातील विविध खेळातील खेळाडू संशोधनासाठी निवडण्यात येईल.

२. सदर संशोधना करिता निवडलेले खेळाडूंना चार महिने प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल.

३. या संशोधनात योग प्रशिक्षण व निवडक व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल.

४. या संशोधनात शारीरिक क्षमता मोजण्यासाठी AAHPER Youth Fitness Test मुल्यमापनासाठी उपयोगात घेतली जाईल.

५. या संशोधनात व्यक्तिमत्व घटक मुल्यमापनासाठी निलम देशमुख यांची (Personality Enventry) मान्यताप्राप्त प्रश्नावली उपयोगात घेतली जाईल.

६. या संशोधनात खेळाडूंच्या आहारा विषयी संशोधन कर्ता अनभिज्ञ असेल.

७. खेळाडूंच्या व्यवहाराविषयी कोणतीही माहिती ठेवली जाणार नाही.

८. खेळाडूंच्या कौटूंबिक समस्यासंबंधी माहिती नसेल.

९. खेळाडूंच्या दैनंदिन कार्यावर नियंत्रण ठेवले जाणार नाही.

१.७ क्रियात्मक व संज्ञाच्या व्याख्या

१. योग :—

व्यक्तीचा विकास साधने व भौगोलिक आणि आध्यात्मिक जीवन संपत्र करण्यासाठी प्रक्रिया म्हणजे योग होय.

२. शारीरिक क्षमता :—

शारीरिक क्षमता म्हणजे वेग, ताकद, अचुकता, दमदारपणा, चपलता, स्फोटक शक्ती लावण्याची कुवत, लवचीकता, तोलन क्षमता, मज्जा संस्था व स्नायुसंस्था यांचा समन्वय होय .

३. व्यक्तिमत्व :—

अ) व्यक्तिमत्व म्हणजे शरीररचाना वर्तन विशेष अभिरुची, अभिवृत्ती, कृतिक्षमता, कर्तृत्व आणि कलाविशेष यांचा वैशिष्टपूर्ण संघ होय .

ब) व्यक्तिमत्व म्हणजे सामाजिक परिस्थितीत घडणाऱ्या वर्तनची गोळा बेरीज होय .

४. **प्रशिक्षण :—**

प्रशिक्षण म्हणजे प्रगत शिक्षण प्रशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली कौशल्याचे योग्य प्रशिक्षण देऊन चांगल्या परिणामांना प्रकट करणे याला प्रशिक्षण म्हणतात.

५. **व्यायाम :—**

वि + आयाम असा व्यायामाचा विग्रह करता येईल. वि म्हणजे विशेष व व्यायाम म्हणजे शरीर व मनाची खास प्रगती करणे म्हणजे व्यायाम.

प्रकरण २ रे

संबंधीत साहित्याचे समालोचन

सदर अभ्यासाच्या संदर्भाने उपयुक्त असे साहित्य विविध ग्रंथालयातून हाताळणे गरजेचे असते याची जाणीव शोधकर्त्यास असल्यामुळे सदर साहित्य जेथे–जेथे उपलब्ध होईल त्या ठिकाणापासून उपलब्ध केले जाईल. त्यासाठी स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड च्या ग्रंथालयाला प्रामुख्याने भेट देवून तेथील उपलब्ध साहित्याचा अभ्यास करुन मनन, चिंतन केल्या जाईल. अभ्यासाच्या दृष्टीने सखोल चर्चा करण्यात येईल. साहित्य सदर गोळा करण्याकरिता अद्यायावत व नामांकित ग्रंथालयातील संशोधना करीता महत प्रयत्नाने उपलब्ध करण्यात येईल. ज्यामुळे सदर संशोधनाची एक निश्चित दिशा ठरविण्यास मदत होईल.

प्रकरण ३ रे

संशोधन कार्यपध्दती

३.१ संशोधन पध्दत

या संशोधनासाठी प्रायागीत पध्दत वापरण्यात येईल.

३.२ प्रयोगाचा आराखडा

या प्रायोगिक पध्दतीमध्ये समांतर गट कार्यपध्दतीचा वापर करण्यात येईल.

३.३ नमुना निवड

या संशोधनाता हणेगाव व परिसरातील ता. देगलूर जि. नांदेड येथील १७ ते १९ वयोगटातील ९० खेळाडूंची यादृच्छिक पध्दतीने निवड करण्यात येईल.

३.४ साहित्य व साधने

शारीरिक क्षमता मोजण्यासाठी AAHPER Youth Fitness Test वापरण्यात येईल. व व्यक्तीमत्व तपासण्यासाठी निलम देशमुख यांची (Personality Enoventry) चाचणी प्रश्नावलीचा वापर करण्यात येईल.

३.५ खालील प्रमाणे गट पाडण्यात येईल

गट ‘अ‘ योग प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल.

गट ‘ब‘ निवडक व्यायाम प्रशिक्षण राबविण्यात येईल.

गट ‘क‘ नियंत्रित गट व्यायाम प्रशिक्षण राबविण्यात येईल.

खेळाडूंच्या तिन्ही गटाची पूर्व चाचणी घेण्यात येईल त्यानंतर प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल. त्यामध्ये गट ‘अ‘ व ‘ब‘ प्रायोगीक गट आहेत गट ‘क‘ नियंत्रित गट असून त्या गटास कोणतेही प्रशिक्षण देण्यात येणार नाही.

दोन्ही प्रायोगिक गटास ४५ मिनिट सकाळी ६ दिवस रविवार सोडून १६ आडवडयाचा प्रशिक्षण अभ्यास राबविण्यात येईल.

प्रशिक्षण कालावधी संपल्यावर सर्व गटाील खेळाडूंची उत्तर चाचणी ही पूर्वचाचणी प्रमाणे घेण्यात येईल.

व्यवस्थितरित्या सर्व नोंदी काळजीपूर्वक करण्यात येतील त्यासाठी आवश्यक त्या नोंदकार्डाचा उपयोग करण्यात येईल.

प्रकरण ४ थे

माहितीचे पृथ:करण व सांख्यिकीय विश्लेषण

प्रस्तुत संशोधनकांनी प्राप्त माहिती व माहितीचे संकलन, वर्गीकरण व अर्थ निर्वचन करण्यात येईल. ज्यामुळे संशोधनाच्या उद्दिष्टाकडे जाणे सोपे होईल, प्राप्त माहितीच्या आधारे उद्दिष्टांचा अर्थनिर्वचन व निष्कर्ष स्पष्ट करण्यात येईल.

संशोधन अभ्यास करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाणाविचलन व प्रसरण विश्लेषण followed by scheffe post test were applied for data वापरुन निष्कर्ष करण्यात येईल.

प्रकरण ५ वे

सारांश, निष्कर्ष व शिफारशी

सारांश, निष्कर्ष व शिफारशी या प्रकरणात संशोधनकर्त्याने हा शोध प्रबंध पूर्ण करण्याकरिता प्रकरण १ ते ४ मध्ये केलेल्या व मांडलेल्या बाबीचा आढावा संक्षिप्त स्वरुपात या उद्घोषित करण्यात येईल. त्याच बरोबर प्रकरण ४ मधून जे पूढे आलेले निष्कर्ष व अनुषंगाने प्रकरण १ मध्ये केली गेलेली परिकल्पना त्याच्याशी पडताळून पाहण्यात येईल. त्याच उल्लेख या प्रकरणातून केला जाईल. शिवाय या शोध प्रबंधाला अनुसरुन संशोधन कार्य करीत असतांना आढळून आलेल्या गोष्टी, सुचना व शिफारशी माध्यमातून मांडण्यात येतील.

—: संदर्भ ग्रंथ सुची :—

१. जर्दे श्री. आणि जर्दे सु.,	:—	शारीरिक शिक्षणाचे स्वरुप, पुणे : चंद्रमा प्रकाशन (१९९१)
२. ॲफर	:—	स्पेशल फिटनेस टेस्ट मॅन्युअल अमेरिकन असोसिएशन फॉर हेल्थ ॲन्ड फिजीकल एज्युकेशन ॲन्ड रिक्रेशन, डी.सी. १९५७.
३. बी.ई.फिलिप्स	:—	जे.सी.आर.टेस्ट रिसर्च क्वाटरली. १८, १९४१
४. प्रा. शंकर तिवाडी प्रा. व्यंकटेश वांगवाड	:—	शारीरिक शिक्षण मापन व मुल्यमापन
५. आचार्य डी. देवव्रत	:—	योगासन (विद्याभारती प्रकाशन — २००७)
६. डॉ. एच.ए.माने	:—	शैक्षणिक व शारीरिक शिक्षण संशोधन, विजय प्रकाशन, नांदेड, २००६
७. डॉ. होशियावर सिंह	:—	व्यायाम एवं क्रियाविज्ञान — २०१३
८. पी.के.सिंह	:—	खेल प्रशिक्षण व अधिशिक्षा २०११
९. डॉ. दिपक जैन	:—	ग्रामीण क्षेत्रो में शारीरिक शिक्षा २००७
१०. Dr. Pradeep Deshmukh	:-	Research Methodology & Physical Education 2011
११. Dr. Chakraborty	:-	Sports Psychology Behavior Motivation & Emotion, 2008
१२. Dr. Aneja	:-	Fitness performance & Health 2012

:: संशोधक ::	:: मार्गदर्शक ::
साधने राजेंद्र नरसिंगराव	**डॉ. राजेश्वर व्ही. पाटील** श्री हावगीस्वामी महाविद्यालय उदगीर ता. उदगीर जि. लातूर